



令和4年 12月の献立表

清瀬市立清瀬第七小学校

校長 吉田 有子

日	のみもの	こんだて	赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま ねつやちからの もどになる	緑のなかま 体のちょうしを ととのえる	栄養価
1 木		セサミビスキュイパン 冬のクリーム煮 花野菜サラダ	牛乳(飲用),たまご, 白いんげん豆,鶏肉,牛 乳(調理用),生ク リーム	米粉パン,有塩バター, 上白糖,白すりごま,薄 力粉,サラダ油,じゃが 芋	白菜,かぶ,にんじん,玉葱, マッシュルーム水煮,ブ ロッコリー,カリフラワー, キャベツ,小松菜	エネルギー 697 kcal たんぱく質 25.5 g 食塩相当量 2.1 g
2 金		ごまご飯 芋団子汁 鮭のちゃんちゃん焼き	牛乳(飲用),生鮭切 身,赤みそ	精白米,白いりごま, じゃが芋,でんぷん,サ ラダ油,白すりごま,上 白糖,有塩バター	にんじん,大根,ごぼう,ねぎ, キャベツ,玉葱,ピーマン	エネルギー 621 kcal たんぱく質 28.6 g 食塩相当量 1.8 g
5 月		家常豆腐丼 青梗菜のスープ サワーかん	牛乳(飲用),生揚げ, 豚肉,赤みそ,粉寒天,乳 酸菌飲料	精白米,精麦,サラダ油, でんぷん,ごま油,白い りごま	干し椎茸,にんじん,ねぎ,た けのこ(水煮),キャベツ, しょうが,にんにく,チンゲ ン菜,大根	エネルギー 679 kcal たんぱく質 26.6 g 食塩相当量 2.4 g
6 火		スパゲティアラビアータ ごぼうとはすのサラダ 米粉のさつま芋ドーナツ	牛乳(飲用),豚肉,大 豆,青大豆,干ひじき,牛 乳(調理用),たまご	スパゲティ,サラダ油, 上白糖,白すりごま,サ ラダ油,ごま油,さつま 芋,米粉,揚げ油,粉糖, 白いりごま	しょうが,にんにく,セロ リー,にんじん,玉葱,パセリ, マッシュルーム水煮,トマ ト缶詰,トマトピューレ,こ ぼろ,れんこん	エネルギー 753 kcal たんぱく質 25.8 g 食塩相当量 2.0 g
7 水		カレーライス 海藻サラダ りんご	牛乳(飲用),豚肉,海 藻ミックス	精白米,精麦,じゃが芋, サラダ油,薄力粉,上白 糖,ごま油,白いりごま	しょうが,にんにく,玉葱,に んじん,トマトピューレ, キャベツ,きゅうり,りんご	エネルギー 682 kcal たんぱく質 20.4 g 食塩相当量 1.9 g
8 木		ツナピザトースト パスタスープ グリーンサラダ	牛乳(飲用),ツナ水 煮(フレーク),ピザ チーズ,ベーコン,豚肉	無塩食パン,サラダ油, じゃが芋,ABCバス タ,上白糖	玉葱,パセリ,マッシュルー ム水煮,トマトピューレ,に んじん,キャベツ,きゅうり, 大根	エネルギー 641 kcal たんぱく質 28.1 g 食塩相当量 1.9 g
9 金		きびご飯 おでん ごまあえ	牛乳(飲用),がんと き,揚げホール,つみれ, 焼き竹輪,結び昆布,う ずらたまご(水煮)	精白米,きび,じゃが芋, こんにゃく,竹輪,上 白糖,白すりごま	大根,にんじん,キャベツ,小 松菜	エネルギー 609 kcal たんぱく質 24.8 g 食塩相当量 2.0 g
12 月		高野豆腐のそぼろ丼 利休汁 りんごかん	牛乳(飲用),鶏肉,高 野豆腐,油揚げ,白みそ, 粉寒天	精白米,精麦,サラダ油, 白いりごま,上白糖,里 芋,練りごま油	干し椎茸,にんじん,ねぎ,大 根,小松菜,りんご果汁	エネルギー 669 kcal たんぱく質 27.7 g 食塩相当量 1.8 g
13 火		チャーハン わかめスープ ジャンボぎょうざ	牛乳(飲用),豚肉,焼 き豚,鶏肉,絹豆腐,生わ かめ	精白米,精麦,サラダ油, ごま油,白いりごま, ぎょうざの皮,揚げ油, 薄力粉	ねぎ,玉葱,たけのこ(水 煮),にんじん,ピーマン,え のきたけ,キャベツ,にら,に んにく,しょうが	エネルギー 660 kcal たんぱく質 25.6 g 食塩相当量 2.0 g
14 水		フレンチトースト チリコンカン コーンサラダ	牛乳(飲用),牛乳(調 理用),たまご,金時豆, 豚肉,ベーコン	無塩食パン,有塩バ ター,上白糖,粉糖,サラ ダ油,じゃが芋	セロリー,にんにく,玉葱,に んじん,マッシュルーム水 煮,トマト缶詰,トマト ピューレ,キャベツ,きゅう り,冷凍ホールコーン	エネルギー 644 kcal たんぱく質 25.5 g 食塩相当量 2.0 g
15 木		パエリア 野菜スープ ししゃものパセリフライ	牛乳(飲用),鶏肉,冷 凍むぎえび,いか短冊, ししゃも,豚肉,ベーコ ン	精白米,精麦,有塩バ ター,サラダ油,薄力粉, 生パン粉,揚げ油,じゃ が芋	玉葱,マッシュルーム水煮, にんにく,パセリ,キャベツ, にんじん,ほうれん草,セロ リー	エネルギー 639 kcal たんぱく質 30.3 g 食塩相当量 2.4 g
16 金		ご飯 けんちん汁 さばの塩焼き 白菜のおひたし みかん	牛乳(飲用),木綿豆 腐,さば切身,糸削り	精白米,精麦,こんにゃ く,里芋,ごま油,サラダ 油	にんじん,大根,ごぼう,ね ぎ,しょうが,白菜,ほうれ ん草,みかん	エネルギー 610 kcal たんぱく質 28.9 g 食塩相当量 1.6 g
19 月		ご飯 田舎汁 いかのさらさ揚げ ごまじゃこ和え	牛乳(飲用),鶏肉,木 綿豆腐,いか,ちりめん じゃこ	精白米,精麦,じゃが芋, サラダ油,でんぷん,揚 げ油,白いりごま	大根,ごぼう,白菜,ねぎ,しょ うが,キャベツ,小松菜	エネルギー 606 kcal たんぱく質 29.0 g 食塩相当量 1.8 g
20 火		ほうとううどん ゆず風味のごまあえ さつま芋と小魚と豆の揚げ煮	牛乳(飲用),豚肉,油 揚げ,赤みそ,白みそ,大 豆,かえり煮干し	冷凍うどん,サラダ油, 白いりごま,上白糖,で んぷん,さつま芋,揚げ 油	ごぼう,かぼちゃ,大根,にん じん,ねぎ,白菜,えのきたけ, キャベツ,きゅうり,ゆず	エネルギー 634 kcal たんぱく質 28.8 g 食塩相当量 2.1 g
21 水		オムライス レンズ豆のスープ フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用),鶏肉,た まご,ベーコン,レンズ 豆,プレーンヨーグル ト	精白米,精麦,サラダ油, 薄力粉,三温糖	玉葱,にんじん,マッシュ ルーム水煮,トマトペース ト,かぶ,キャベツ,トマト缶 詰,みかん缶,黄桃缶,パイ ン缶	エネルギー 649 kcal たんぱく質 23.7 g 食塩相当量 2.1 g

①材料の都合により献立を変更する場合があります。②ドレッシング類は別配缶しています。③食材については、果物以外すべて加熱しています。
※清瀬市小・中学校で使用した給食食材産地(令和4年10月)を七小のホームページにもアップしております。あわせてご覧ください。